సాక్షి
మహబూబాబాద్
ఆదివారం । 28 । సెప్టెంబర్ । 2025



పేదల ఆపిల్..సీతాఫలం

పేదల ఆపిల్ సీతాఫలం. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో లభించే సీతాఫలాల విక్రయాలు నగర, పట్టణాల్లో జోరందుకున్నాయి.

- IIలో▸



బీసీల పోరాటంతోనే..

బీసీల రిజర్వేషన్ల పెంపు సంఘటిత పోరాట విజయమని ఆ సంఘం ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షుడు వేణుగోపాల్ అన్నారు.

- IIలో▸

గరిష్ఠం/కనిష్ఠం
34.0^0 /22.8^0

వాతావరణం

జిల్లాలో ఉదయం నుంచి ఆకాశం మేఘావృతమై ఉంటుంది. అల్పపీడన ప్రభావంతో పలుచోట్ల చిరుజల్లుల నుంచి భారీవర్షం కురిసే అవకాశం ఉంది.

న్యూస్‌రీల్

కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీకి ఘననివాళి



మహబూబాబాద్: వెనుబడిన తరగతుల సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో శనివారం కలెక్టరేట్‌లో కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ జయంతి సందర్భంగా నివాళులర్పించారు. కలెక్టర్ అద్వైత్‌కుమార్‌సింగ్ తదితరులు.. లక్ష్మణ్ బాపూజీ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. కార్యక్రమంలో వెనుకబడిన తరగతుల సంక్షేమ శాఖ జిల్లా అధికారి శ్రీనివాసరావు, హార్టీకల్చర్ జిల్లా అధికారి మరియన్న, జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

చట్టాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి



మహబూబాబాద్ రూరల్ : ఖైదీలు చట్టాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ సెక్రటరీ, సీనియర్ సివిల్ జడ్జి శాలిని అన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని సబ్ జైలును సీనియర్ సివిల్ జడ్జి శాలిని శనివారం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ శిక్షపడి.. లేదా.. బెయిల్ రానందున జైలు శిక్ష అనుభవిస్తున్న సమయాన్ని వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. చదువు రానివారు చదువు నేర్చుకోవాలని చెప్పారు. చట్టాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలని, ఒకసారి నేరం చేసి జైలుకు వస్తే మరోసారి జైలుకు రాకుండా ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చుకోవాలని తెలిపారు. సబ్ జైలు సూపరింటెండెంట్ మల్లెల శ్రీనివాస్ జైల్లో ఖైదీలకు అందిస్తున్న సౌకర్యాల గురించి వివరించారు.

ఉధృతంగా ప్రవహిస్తున్న పాకాల ఏరు



గార్ల: ప్రస్తుతం కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు గార్ల సమీపంలోని పాకాల ఏరు చెక్‌డ్యాం పైనుంచి ఉధృతంగా ప్రవహిస్తోంది. దీంతో గార్ల నుంచి రాంపురం, మద్దివంచ పంచాయతీలకు చెందిన 12 గ్రామాలకు రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. ఈ గ్రామాల ప్రజలు నిత్యావసరాలకోసం బయ్యారం, డోర్నకల్‌కు ఆటోల్లో వెళ్తూ ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. పాకాల ఏటిపై హై లెవెల్ బ్రిడ్జి నిర్మించి తమ కష్టాలు తీర్చాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

రామప్పలో సిరియా దేశస్తులు



వెంకటాపురం(ఎం): చారిత్రక రామప్ప దేవాలయాన్ని సిరియాకు చెందిన రావద్, అమీన్‌లు శనివారం సందర్శించారు. రామప్ప రామలింగేశ్వరస్వామిని వారు దర్శించుకోగా ఆలయ పూజారులు వారికి తీర్థప్రసాదాలు అందించి ఆశీర్వచనం చేశారు. ఆలయ విశిష్టత గురించి గైడ్ విజయ్‌కుమార్ వివరించగా రామప్ప శిల్పకళ సంపద బాగుందని వారు కొనియాడారు.

గోదావరి దోబూచులాట

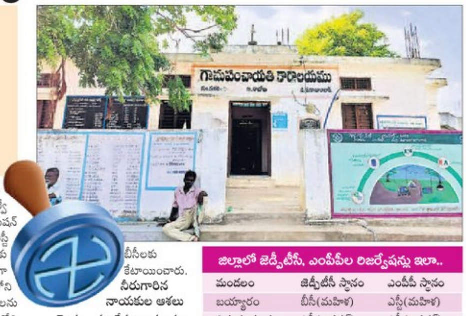


వాజేడు: గోదావరి వరద పెరుగుతూ.. తగ్గుతూ దోబూచులాడుతోంది. శుక్రవారం సాయంత్రం వరకు ఉధృతంగా పెరిగిన గోదావరి వరద శనివారం మధ్యాహ్నం వరకు క్రమంగా తగ్గింది. 16.410 మీటర్ల వరకు పెరిగిన గోదావరి తగ్గుముఖం పట్టి 14.920 మీటర్ల వరకు తగ్గింది. ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి మళ్లీ వస్తున్న నీటి ప్రవాహంతో గోదావరి వరద శనివారం సాయంత్రం 6 గంటలకు 15.140 మీటర్ల మేర పెరిగింది. దీనికి తోడు మండలంలో వర్షం ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తుండటంతో వాగులు వంకలు పొంగి ప్రవహిస్తున్నాయి. దీంతో వందలాది ఎకరాల్లోని మిర్చి పంట నీటిలోనే మునిగి ఉంది. మండల పరిధిలోని పూసూరు వద్ద గోదావరి ఉధృతంగా ప్రవహిస్తోంది.

రిజర్వేషన్లు ఖరారు

జెడ్పీ పీఠం జనరల్‌కే..

- స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల రిజర్వేషన్లు ప్రకటించిన అధికారులు
- 42శాతం బీసీలకు కేటాయింపు
- ఏజెన్సీ నాలుగు మండలాల ఎంపీపీ స్థానాలు వారికే..
- అనూహ్యంగా మారిన రిజర్వేషన్లు
- పలువురు నాయకుల ఆశలు గల్లంతు



సాక్షి, మహబూబాబాద్: ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల రిజర్వేషన్ శనివారం ఖరారైంది. బీసీ డెడికేటెడ్ కమిషన్ విడుదల చేసిన బీసీ గణన నివేదిక, ఎస్సీ, ఎస్టీ జనాభా వివరాలను రిజర్వేషన్ల కేటాయింపునకు ప్రామాణికంగా తీసుకున్నారు. వీటి ఆధారంగా బీసీలకు 42శాతం రిజర్వేషన్ కల్పిస్తూ జిల్లాలోని జెడ్పీటీసీ, ఎంపీపీ, సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ స్థానాలను కేటాయించారు. అయితే ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లోని నాలుగు మండలాల్లో మాత్రం ఎంపీపీలు గిరిజనులకే కేటాయించి తుది జాబితా విడుదల చేశారు.

బీసీలకు 42 శాతం

త్వరలో ఎన్నికలు జరగబోయే స్థానాలకు బీసీలకు 42 శాతం కేటాయించారు. జిల్లాలో మొత్తం 18 మండలాల్లో ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. జెడ్పీటీసీ స్థానాల్లో గంగారం జనరల్, గూడూరు జనరల్ మహిళలకు రిజర్వ్ అయ్యాయి. బీసీలకు ఏడు స్థానాలు కేటాయించగా ఇందులో మూడు మహిళలకు, నాలుగు జనరల్ కేటగిరీకి వచ్చాయి. ఎస్టీల్లో నాలుగు జనరల్, మూడు మహిళలకు మొత్తం ఏడు స్థానాలు, ఎస్సీ విభాగంలో ఒకటి జనరల్, మరొక స్థానం మహిళకు కేటాయించారు. అదే విధంగా 18 ఎంపీపీ స్థానాల్లో గంగారం, కొత్తగూడ, గార్ల, బయ్యారం నాలుగు మండలాల్లో ఏజెన్సీ నిబంధనల ప్రకారం ఎస్టీలకు కేటాంచారు. వీటితోపాటు మైదాన ప్రాంతాల్లోని ఐదు మండలాలు ఎస్టీలకు, ఆరు మండలాలు బీసీలకు, రెండు మండలాలు బీసీలకు కేటాయించారు.

నీరుగారిన నాయకుల ఆశలు

రెండు, మూడేళ్లుగా మండల, గ్రామ జనాభాను లెక్కించుకుంటూ.. తమకు అనుకూలమైన రిజర్వేషన్ వస్తుందని భావించిన పలువురు నాయకుల ఆశలు గల్లంతైనట్లు తెలుస్తుంది. తాము అనుకున్న రిజర్వేషన్ రాకపోవడంతో ఏం చేయాలోతోచక సందిగ్ధంలో పడ్డారు.

జెడ్పీ పీఠం జనరల్ కే..

అనుకున్నట్లుగానే జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్ స్థానం జనరల్‌కు కేటాయిస్తున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ఇప్పటికే తమ మండలాలు అనుకూల రిజర్వేషన్ వస్తే చైర్మన్ పీఠం దక్కించుకోవచ్చని భావించిన పలువురు నాయకులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తుండగా.. రిజర్వేషన్ కోసం ఎదురుచూసినా.. అనుకూలంగా రాని నాయకుల ఆశలు అడియాశలయ్యాయి.

జిల్లాలో జెడ్పీటీసీ, ఎంపీపీల రిజర్వేషన్లు ఇలా..

మండలం	జెడ్పీటీసీ స్థానం	ఎంపీపీ స్థానం
బయ్యారం	బీసీ(మహిళ)	ఎస్టీ(మహిళ)
చిన్నగూడూరు	ఎస్టీ(జనరల్)	ఎస్టీ(జనరల్)
దంతాలపల్లి	ఎస్సీ(మహిళ)	ఎస్సీ(జనరల్)
డోర్నకల్	ఎస్టీ(జనరల్)	బీసీ(మహిళ)
గంగారం	జనరల్	ఎస్టీ(జనరల్)
గార్ల	జనరల్(మహిళ)	ఎస్టీ(మహిళ)
గూడూరు	బీసీ(జనరల్)	జనరల్
ఇనుగుర్తి	ఎస్టీ(మహిళ)	ఎస్టీ(మహిళ)
కేసముద్రం	ఎస్టీ(మహిళ)	ఎస్టీ(జనరల్)
కొత్తగూడ	బీసీ(జనరల్)	ఎస్టీ(జనరల్)
కురవి	ఎస్టీ(మహిళ)	బీసీ(మహిళ)
మహబూబాబాద్	బీసీ(జనరల్)	బీసీ(జనరల్)
మరిపెడ	బీసీ(మహిళ)	బీసీ(జనరల్)
నర్సింహులపేట	ఎస్టీ(జనరల్)	ఎస్టీ(జనరల్)
నెల్లికుదురు	బీసీ(జనరల్)	ఎస్సీ(మహిళ)
పెద్దవంగర	ఎస్సీ(జనరల్)	బీసీ(జనరల్)
సీరోలు	ఎస్టీ(జనరల్)	ఎస్టీ(మహిళ)
తొర్రూరు	బీసీ(మహిళ)	బీసీ(మహిళ)

బతుకమ్మ పూజలో పాల్గొన్న కలెక్టర్ అద్వైత్‌కుమార్ సింగ్, ఉద్యోగులు





కలెక్టరేట్‌లో బతుకమ్మ సంబురాలు

మహబూబాబాద్ : కలెక్టరేట్‌లో ప్రాంగణంలో శనివారం బతుకమ్మ ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా వివిధశాఖలకు చెందిన మహిళా ఉద్యోగులు, సిబ్బంది బతుకమ్మ వేడుకల్లో ఆడిపాడారు. ఈసందర్భంగా నిర్వహించిన పూజా కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ అద్వైత్ కుమార్ సింగ్, అదనపు కలెక్టర్ లెనిన్ వత్సల్ టొప్పో, మహిళా ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.



కలెక్టరేట్ ఆవరణలో బతుకమ్మ ఆడుతున్న వివిధ శాఖల మహిళా ఉద్యోగులు

ఏటీసీలతో అధునాతన సాంకేతిక విద్య

- ఎమ్మెల్యే మురళీనాయక్

మహబూబాబాద్ అర్బన్: అడ్వాన్స్ టెక్నాలజీ సెంటర్ల (ఏటీసీ)తో నిరుద్యోగ యువతకు అధునాతన సాంకేతిక విద్యను అందించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని ఎమ్మెల్యే మురళీనాయక్ అన్నారు. అడ్వాన్స్ టెక్నాలజీ సెంటర్లను వర్చువల్ విధానంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రారంభించారు. జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఐటీఐ కళాశాలలో శనివారం ఎమ్మెల్యే మురళీనాయక్, అడిషనల్ కలెక్టర్ లెనిన్ వత్సల్ టొప్పోతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో యువత విద్య ఉపాధి కోసం వలసబాట పట్టారని అన్నారు. ప్రజాపాలనలో రూ.63 కోట్లతో మానుకోటలో టాటా గ్రూప్ సహకారంతో ఏటీసీ సెంటర్‌ను ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. అనంతరం అడిషనల్ కలెక్టర్ లెనిన్ వత్సల్‌టొప్పో మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ ఐటీఐ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఎన్. బాబు, ట్రెనింగ్ ఆఫీసర్ ఉప్పలయ్య, సూపరింటెండెంట్ రాజేశ్వర్‌రావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఏటీసీ సెంటర్‌ను ప్రారంభిస్తున్న ఎమ్మెల్యే

ఓపెన్‌కాస్ట్ పరిశీలన

భూపాలపల్లి అర్బన్: భూపాలపల్లి ఏరియాలోని కేటీకే ఓపెన్ కాస్ట్ ప్రాజెక్ట్–2 గనిని సింగరేణి ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ బి.వెంకన్నజాదవ్ శనివారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఓపెన్‌కాస్టులో బొగ్గు ఉత్పత్తి, మట్టి వెలికితీతను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఈడీ మాట్లాడుతూ.. బొగ్గు ఉత్పత్తిని మరింత పెంచాలన్నారు. జీ–5 గ్రేడ్ బొగ్గు ఉత్పత్తిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతూ.. అధిక ప్రమాణాలతో బొగ్గు ఉత్పత్తి చేయాలన్నారు. జీ–11 గ్రేడ్ బొగ్గును రామగుండం ప్రాంతానికి రవాణా చేసేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏరియా జీఎం రాజేశ్వర్‌రెడ్డి, ఎస్‌వోటు జీఎం కవీంద్ర, పీఓ శ్యాంసుందర్, రక్షణ అధికారి నజీర్ పాల్గొన్నారు.

వలంటీర్లు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలి

- జడ్జి అబ్దుల్ రఫీ

మహబూబాబాద్ రూరల్ : పారా లీగల్ వలంటీర్లు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాని జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి, జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ చైర్మన్ మహమ్మద్ అబ్దుల్ రఫీ అన్నారు. జిల్లా న్యాయ సేవా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో పారా లీగల్ వలంటీర్ల శిక్షణ కార్యక్రమం శనివారం ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా జడ్జి మహమ్మద్ అబ్దుల్ రఫీ మాట్లాడుతూ.. చట్టాలపై సామాన్య ప్రజలకు అవగాహన లేకపోవడంతోనే మోసపోతున్నారని అభిప్రాయపడ్డారు. ఎక్కడో మారుమూల ప్రదేశంలో ఉన్న ప్రజలకి చట్టాల గురించి అవగాహన కల్పించడం న్యాయమూర్తులు లేదా న్యాయవాదులతో సాధ్యమయ్యే పనికాదని పేర్కొన్నారు. ఆయా గ్రామాల నుంచి ఆసక్తి ఉన్న వ్యక్తులను ఎంపిక చేసి పారా లీగల్ వలంటీర్లుగా శిక్షణ ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. సీనియర్ సివిల్ జడ్జి, న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి ఎస్.శాలిని, న్యాయమూర్తులు స్వాతి మురారి, కృష్ణతేజ్, న్యాయవాదులు యాసాడి చెన్నమల్లారెడ్డి, చిన్నమహేందర్, షేర్ స్వచ్ఛంద సంస్థ జిల్లా సమన్వయకర్త వసుంధర పాల్గొన్నారు.



మాట్లాడుతున్న జిల్లా జడ్జి మహమ్మద్ అబ్దుల్ రఫీ

రెడ్ క్రాస్ సేవలు అభినందనీయం

ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ సేవలు అభినందనీయమని జిల్లా జడ్జి మహమ్మద్ అబ్దుల్ రఫీ అన్నారు. రైలు ప్రమాదంలో కాళ్లు కోల్పోయిన సోమేశ్వర రెడ్డికి చక్రాల కుర్చీని జడ్జి శనివారం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ జిల్లా చైర్మన్ పీవీ.ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. సోమేశ్వరరెడ్డికి చక్రాల కుర్చీ అందజేయమని జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ బాధ్యులు రెడ్ క్రాస్ సొసైటీని కోరినట్లు తెలిపారు. దీంతో కుర్చీని సోమేశ్వరరెడ్డికి జిల్లా కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి మహమ్మద్ అబ్దుల్ రఫీ, సీనియర్ సివిల్ జడ్జి శాలిని అందజేశారని తెలిపారు. మాధవపెద్ది వెంకటరెడ్డి, రావుల రవిచందర్ రెడ్డి, కొండపల్లి కేశవరావు పాల్గొన్నారు.

ఊరెళ్తే సమాచారమివ్వండి..

- ఆభరణాలు, నగదు బ్యాంకు లాకర్‌లో భద్రపర్చుకోండి
- అత్యవసరమైతే 100కు కాల్ చేయండి
- సద్దుల బతుకమ్మ, దసరా పండుగ నేపథ్యంలో విస్తృత బందోబస్తు
- 'సాక్షి' ఫోన్ ఇన్‌లో డీఎస్పీ తిరుపతిరావు



ఫోన్‌ఇన్ కార్యక్రమంలో ప్రజల ప్రశ్నలకు సమాధానమిస్తున్న డీఎస్పీ తిరుపతిరావు

మహబూబాబాద్ రూరల్: బతుకమ్మ, దసరా పండుగల నేపథ్యంలో ప్రజలు ఊరెళ్తే తమకు సమాచారం అందిస్తే ఆయా ఏరియాల్లో భద్రత పెంచుతామని మహబూబాబాద్ డీఎస్పీ తిరుపతిరావు తెలిపారు. పండుగ సెలవుల నేపథ్యంలో ప్రజలు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు తదితర అంశాలపై శనివారం 'సాక్షి' ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఫోన్‌ఇన్ కార్యక్రమంలో ప్రజలు అడిగిన ప్రశ్నలకు డీఎస్పీ తిరుపతిరావు సమాధానాలు చెప్పారు.

ప్రశ్న: ఊరెళ్తే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి..?

– రమేష్ –గార్ల, వీరన్న –కురవి, వెంకన్న –మానుకోట, గణేష్ –మల్యాల

డీఎస్పీ: ఊర్లకు వెళ్లే ప్రజలు సమీప పోలీస్ స్టేషన్‌లో సమాచారం ఇవ్వాలి. ఆ ప్రాంతాల్లో గస్తీని పెంచి దొంగతనాలు జరగకుండా చూస్తాం.

ప్రశ్న: అనుమానాస్పద వ్యక్తులు కనిపిస్తే ఎవరికి తెలియాజేయాలి?

– శ్యాం – మానుకోట, సుధాకర్ –జంగిలిగొండ, వెంకట్– మానుకోట, రవీందర్ –గూడూరు

డీఎస్పీ: అనుమానాస్పద వ్యక్తులు కనిపిస్తే డయల్ 100కు ఫోన్ చేసి సమాచారమివ్వాలి. అలాంటి వ్యక్తులపై నిఘా పెట్టి చర్యలు తీసుకుంటాం. తద్వారా నేరాల నియంత్రణ సాధ్యమవుతుంది.

ప్రశ్న: గ్రామాల్లో బందోబస్తు లేకపోవడంతో ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయి

– వేణుగోపాల్– డోర్నకల్, శివ –గూడూరు, విక్రమ్‌రెడ్డి –అమ్మాపురం, వెంకటేష్ –గూడూరు

డీఎస్పీ: పండుగల సమయాల్లో పోలీస్ బందోబస్తు తప్పకుండా ఉంటుంది. ఇటీవల పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది యూరియా పంపిణీ విధుల్లో నిమగ్నమయ్యారు. అయినప్పటికీ ప్రజలకు అసౌకర్యం లేకుండా నైట్ బీట్లు పెంచి బందోబస్తు చర్యలు తీసుకుంటాం.

ప్రశ్న: దసరా, గాంధీ జయంతి ఒకే రోజు వచ్చాయి ఎలా ?

– లక్ష్మారెడ్డి –నర్సింహులపేట, అన్వేష్ – మానుకోట, వీరేందర్ –శనిగపురం, రాజేష్ –కేసముద్రం

డీఎస్పీ: దసరా పండుగ, గాంధీ జయంతి ఒకే రోజు రావడం వల్ల జంతు బలులు చేయొద్దు. సంప్రదాయం ప్రకారం తప్పనిసరి అయితే గుమ్మడికాయ లేదా సొరకాయ నరికి వేడుకలు జరుపుకోవాలి. పండుగ రోజున సెంటిమెంట్ ఉన్నప్పటికీ కొన్ని నిబంధనలు పాటించకతప్పదు.

ప్రశ్న: సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలి

– లింగన్న –మానుకోట, రమేష్ –సోమ్లాతండా, గంగులు – మాధవాపురం, రాజీవ్‌కృష్ణ –మానుకోట

డీఎస్పీ: సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ మరమ్మతుకు గురవుతున్నాయి. పోలీస్‌శాఖతోపాటు ప్రజలు, దాతల సహకారంతో ముఖ్యమైన ప్రాంతాలు, అనుమానాస్పద ప్రాంతాల్లో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటాం.

ప్రశ్న: మత్తు పదార్థాలకు బానిస అవుతున్న యువతపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటారు?

– శ్రీనివాస్ –వెలికట్టే, శంకర్ –సిగ్నల్ కాలనీ, భాస్కర్ –తొర్రూర్, వేణు –చింతపల్లి

డీఎస్పీ: ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా మత్తు పదార్థాల నియంత్రణపై టాస్క్‌ఫోర్స్ విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. మత్తు పదార్థాలకు బానిస అవుతున్న యువతను గుర్తించి కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించి వారిలో మార్పు తీసుకొచ్చేందుకు చర్యలు చేపడతాం.

ప్రశ్న: చోరీల నియంత్రణకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటున్నారు?

– శైలజ –తొర్రూర్, ఉపేందర్ –గూడూరు, సురేష్‌బాబు – తొర్రూర్, మొయిన్ –గార్ల, అక్తర్‌పాష –మానుకోట, సవేంద్ర– గార్ల

డీఎస్పీ: పండుగల సమయమనే కాకుండా ప్రతి రోజు ప్రజల సూచన మేరకు చోరీలు జరగకుండా బందోబస్తు పెంచుతాం. ప్రజలు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే చోరీలు జరగకుండా నియంత్రించవచ్చు. నైట్ పెట్రోలింగ్ పెంచి ప్రజలకు రక్షణ కల్పిస్తాం.

ప్రశ్న: బ్యాంకు లాకర్లు లేనివారి పరిస్థితి ఎలా..?

–రియాజ్‌ఖాన్ –మానుకోట, నవీన్‌నాయక్ –కొత్తగూడ, రఘు –నడివాడ, సందీప్ –ముడుపుగల్, నాగరాజు –మానుకోట

డీఎస్పీ: బ్యాంకు లాకర్లు లేనిపక్షంలో ప్రజలు విలువైన వస్తువులను జాగ్రత్తగా తమ వెంట తీసుకెళ్లాలి. ఇళ్లలో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఇంటి చుట్టుపక్కల వారితో చూడమని చెప్పాలి.

ప్రశ్న: ఓపెన్ డ్రింకింగ్‌పై చర్యలు ఏమిటి?

– లక్ష్మణ్‌రావు –మానుకోట, సురేష్ –బొద్దుగొండ, నిరంజన్ –కేసముద్రం, సుధాకర్ –కంబాలపల్లి

డీఎస్పీ: బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించడం నిబంధనల ప్రకారం విరుద్ధం. ప్రతి రోజు పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది ఓపెన్ డ్రికింగ్‌పై దృష్టిపెట్టి కేసులు నమోదు చేస్తున్నారు. డ్రంకెన్ డ్రైవ్‌పై కూడా నిఘా ఉంటుంది. ఓపెన్ డ్రింకింగ్, అతిగా మద్యం సేవించడం వల్ల ప్రమాదాలు జరుగుతాయి. మద్యం తాగి వాహనాలు నడపరాదు.

క్లుప్తంగా

రేపు సద్దుల బతుకమ్మ నిర్వహించుకోవాలి

హన్మకొండ కల్చరల్‌: సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు ఈనెల 29న నిర్వహించుకోవాలని తెలంగాణ అర్చక సమాఖ్య రాష్ట్ర వర్కింగ్‌ ప్రెసిడెంట్‌ గంగు ఉపేంద్రశర్మ, హనుమకొండ పద్మాక్షి దేవాలయం అనువంశిక అర్చకుడు నాగిళ్ల శంకరశర్మ, వరంగల్‌ శ్రీరాజరాజేశ్వరీ దేవాలయం అర్చకుడు ఎల్లంభట్ల లక్ష్మణశర్మ, ఐనవోలు మల్లికార్జునస్వామి దేవాలయం ముఖ్యార్చకుడు మధుకర్‌శర్మ, కొడకండ్లకు చెందిన సిద్ధాంతి పాలకుర్తి గౌతంశర్మ, పలువురు వేద పండితులు శనివారం వేర్వేరు ప్రకటనల్లో తెలిపారు. ఈనెల 21న ఎంగిలి పూల బతుకమ్మతో ప్రారంభమైనందున తొమ్మిదో రోజు 29న సోమవారం సద్దుల బతుకమ్మ జరుపుకోవాలని సూచించారు.

కాజీపేట మీదుగా ప్రత్యేక రైళ్లు

కాజీపేట రూరల్‌: ధర్మాప్రవర్ధన్‌ దివస్‌ను పురస్కరించుకుని కాజీపేట జంక్షన్‌ మీదుగా దక్షిణ మధ్య రైల్వే అధికారులు రెండు ప్రత్యేక రైళ్లను నడిపిస్తున్నట్లు శనివారం దక్షిణ మధ్య రైల్వే సీపీఆర్వో ఎ.శ్రీధర్‌ శనివారం తెలిపారు.

ప్రత్యేక రైళ్ల వివరాలు..

అక్టోబర్‌ ఒకటో తేదీన బీదర్‌–అజ్నీ (07083) ఎక్స్‌ప్రెస్‌ బీదర్‌లో రాత్రి 20–45 గంటలకు బయలుదేరి మరుసటి రోజు 11–50 గంటలకు అజ్నీ చేరుకుంటుంది. అక్టోబర్‌ రెండో తేదీన అజ్నీ–బీదర్‌ (07084) ఎక్స్‌ప్రెస్‌ అజ్నీలో 23–50 గంటలకు బయలుదేరి మరుసటి రోజు 13–30 గంటలకు బీదర్‌ చేరుకుంటుంది. ఈ రెండు రైళ్లకు జహీరాబాద్‌, వికారాబాద్‌, లింగంపల్లి, సికింద్రాబాద్‌, చర్లపల్లి, జనగామ, కాజీపేట, పెద్దపల్లి, మంచిర్యాల, సిర్పూర్‌కాగజ్‌నగర్‌, బల్లార్షాలో హాల్టింగ్‌ కల్పించినట్లు ఆయన తెలిపారు.

పేదల ఆపిల్‌.. సీతాఫలం

పోషకాలు మెండు.. ఈ పండు
- కంటి, గుండె, జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు దూరం
- ఆపిల్‌తో పోటీ పడుతున్న సీతాఫలాల ధరలు
- మూడు నెలల పాటు విక్రయాలు.. పేదలకు ఉపాధి
- రియల్‌ ఎస్టేట్‌ విస్తరణలో అంతరిస్తున్న చెట్లు


పబ్లిక్‌గార్డెన్‌ వద్ద సీతాఫలాలు విక్రయిస్తున్న మహిళలు

హన్మకొండ కల్చరల్‌: పేదల ఆపిల్‌ సీతాఫలం. అమృతంలా తియ్యగా ఉండే ఈ పండును ఇష్టపడని వారుండరు.. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు.. సామాన్యుల నుంచి సంపన్నుల వరకు ఇష్టంగా తినే పండు సీతాఫలం. వర్షాకాలంలో లభించే సీతా ఫలానికి పోషకగనిగా పేరుంది. ఈ నేపథ్యంలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో లభించే సీతాఫలాల విక్రయాలు నగర, పట్టణాల్లో జోరందుకున్నాయి. అయితే రియల్‌ ఎస్టేట్‌ ప్రభావంతో కొంత మేర సీతాఫల చెట్లు అంతరించిపోవడంతో ధరలు అమాంతం పెరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం సీజన్‌ అయినా సీతాఫలాల దిగుబడి తగ్గి ధరలు పెరిగాయి. ఉమ్మడి వరంగల్‌ జిల్లాలో జనగామ, తరిగొప్పుల, తొర్రూరు, మహబూబాబాద్‌, మరిపెడ, ఏటూరునాగరం, కొత్తగూడ, నర్సంపేట, గూడూరు, పాకాల, వర్ధన్నపేట, పర్వతగిరి, స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్‌, మరిపెడ, నర్సింహులపేట, ములుగు, భూపాలపల్లి, పరకాల, ములుగు గణపురం తదితర మండలాల్లో ఎక్కువగా లభిస్తుండగా.. వీటిని కూలీలు గుట్టలు, పొలాల గట్లు, అటవీ ప్రాంతాల నుంచి సేకరించి ఎడ్ల బండ్లు, వాహనాల్లో నగరానికి తీసుకొచ్చి ఎక్కువ ధరకు అమ్ముకుంటున్నారు.

జోరుగా సీతాఫలాలు విక్రయాలు

సీతాఫలాలు విక్రయాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. వరంగల్‌ ట్రైసిటీలో పబ్లిక్‌ గార్డెన్‌ సెంటర్‌, వరంగల్‌ హెడ్‌ పోస్ట్‌ ఆఫీస్‌ జంక్షన్‌, పండ్ల మార్కెట్‌, ఇతర నగర రహదారులపై సీతాఫలాల విక్రయాలు సాగుతున్నాయి. ఎక్కువ శాతం మహిళలే అమ్మడం కనిపిస్తోంది. గతంలో 100 పండ్లు రూ. 150 నుంచి రూ. 200 వరకు విక్రయించేది. ప్రస్తుతం ఈఏడాది ఒక పండు రూ. 10 నుంచి రూ. 20 వరకు విక్రయిస్తున్నారు. పెద్ద పరిమాణమైతే రూ.100కు నా లుగు చొప్పున విక్రయిస్తున్నారు. మరికొంత మంది సేకరించిన వారి నుంచి గుత్తగా తీసుకుని దుకాణాల ద్వారా అమ్ముతున్నారు. ఈ విక్రయాల ద్వారా రోజుకు సేకరించిన కాయలను బట్టి సుమారు రూ.2వేల నుంచి రూ.10వేల వరకు ఆదాయం వస్తుంది. సీతాఫలాల విక్రయాలు, సేకరణతో ఏటా పేదలకు మూడునెలల పాటు ఉపాధి లభిస్తుంది. తెల్లవారుజామునే నగరానికి చేరుకుని విక్రయాలు పూర్తయిన అనంతరం సాయంత్రానికి తమ గ్రామానికి వెళ్తున్నారు. కొన్ని కుటుంబాలు పబ్లిక్‌గార్డెన్‌ వద్ద రోడ్డు పక్కన షెడ్డు వేసుకుని సేకరించిన కాయలను మాగబెట్టి అమ్ముతున్నారు. సీజన్‌ అయిపోయినా తర్వాత తిరిగి తమ గ్రామాలకు వెళ్లిపోతారు.

ఏటేటా అంతరిస్తున్న సీతాఫలం చెట్లు

రియల్‌ స్టేట్‌ వ్యాపారం, కరువు ప్రభావంతో సీతాఫలాల చెట్లు ఏటేటా అంతరించిపోతున్నాయి. బావులు, పొలగట్లు, గుట్టలు వెంట ఉన్న సీతా ఫలాల చెట్లను కూడా యంత్రాలతో తొలగించి భూములను చదును చేసి విక్రయిస్తున్నారు. ఫలితంగా సీతాఫలం చెట్లు అంతరిస్తున్నాయి. నాణ్యత, పరిమాణాన్ని బట్టి రూ.10 నుంచి రూ. 20, 30 వరకు పండ్లు విక్రయిస్తున్నారు.

కోతుల బెడదతో కాయలు కరువు..

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చెట్లు ఉన్నా కోతులు పూత, కాయ దశలో తెంపుతున్నాయి. ఫలితంగా అక్కడ సీతాఫలాల కనిపించని పరిస్థితి నెలకొంది. కాగా, కొంత మంది వ్యాపారులు తమ పంట పొలాలు, గట్ల వెంట పెంచిన సీతాఫలాల చెట్లకు పగలు, రాత్రి నిఘా ఉంటూ కోతుల బెడద నుంచి రక్షించుకుంటున్నారు. దీంతో 2 వేల నుంచి 5వేల వరకు కాయలు దిగుబడికి వస్తున్నాయి. అనంతరం వీటిని నగరానికి తీసుకొచ్చి విక్రయాలు చేస్తున్నామని పలువురు వ్యాపారులు పేర్కొంటున్నారు.

పోషకాలు మెండు..



సీజనల్‌ ఫ్రూట్‌గా లభించే సీతాఫలంలో విటమిన్‌–ఏ కలిగిన మెగ్నీషియం, పోటాషియం, ఫైబర్‌, విటమిన్‌–బీ6, కాల్షియం, విటమిన్‌–సీ, ఐరన్‌ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ ఫలాన్ని ఉదయాన్నే తింటే కండరాలు,నరాల బలహీనతలు తొలగుతాయి. విటమిన్‌–ఏ ఎక్కువ ఉండడం వల్ల కంటి వ్యాధులు తగ్గి దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. మెగ్నీషియం గుండె జబ్బులు రాకుండా చూస్తుంది. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి.

డాక్టర్‌ ఎండీ సలీం, జనరల్‌ ఫిజియన్‌ వరంగల్‌

సీతాఫలం ఇష్టం..



మా తల్లిగారి ఊరు స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్‌. చిన్నప్పటి నుంచి సీతాఫలం ఇష్టం. ఇంట్లో చెట్లు ఉండేవి. ఇష్టంగా తినేది. ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో ఎంత ధర ఉన్నా బుట్ట కొనుగోలు చేసి కుటుంబసభ్యులందరం తింటాం.. సీతాఫలంతో స్వీట్‌ కూడా చేసుకుంటాం.

చందనాల జ్యోతి, ఫ్యాషన్‌ డిజైనర్‌, తిలక్‌రోడ్‌, కాశిబుగ్గ

చెట్లు తగ్గి ధరలు పెరిగాయి..



ఏటేటా సీతాఫలాల చెట్లు తగ్గిపోతున్నాయి. దీంతో దిగుబడి పడిపోయి పండ్ల ధరలు పెరుగుతున్నాయి. 25 ఏళ్ల నుంచి ఈ పండ్లు అమ్ముతున్నా. మా తాత, తండ్రి కాయలు, పండ్లను పబ్లిక్‌గార్డెన్‌ వద్ద అమ్మేటోళ్లు.. మేము బావుల దగ్గర, గుట్టల్లో కాయలను సేకరించి పండబెట్టి అమ్ముతున్నాం. ఈ సంపాదన మాకు ఆసరాగా ఉంటుంది.

– భూక్య శ్రీను, తరిగొప్పుల

మూడు నెలల పాటు ఉపాధి..



సీతాఫలాల విక్రయాలతో ఏటా మూడు నెలల పాటు ఉపాధి లభిస్తుంది. దిగుబడి తగ్గి ధర పెరిగి మాకు గిట్టు బాటు కావడం లేదు. తండాల్లో ఉన్న చెట్లకు కాసిన కాయలను సేకరించి హనుమకొండకు వచ్చి అమ్ముకుంటా. రాత్రి వరకు ఇల్లు చేరుతా. మార్కెట్‌లో అమ్మేటోళ్లు పెరిగారు. నగరం నుంచి హోల్‌సేల్‌ వ్యాపారులు గ్రామాలకు వచ్చి కొనుగోలు చేస్తుండడంతో ధరలు భారీగా పెరిగాయి.

బి. రాధ, పర్వతగిరి

పండు లభించడం అదృష్టం..



కూలీలు, రైతుల నుంచి నేను సీతాఫలాల కాయలను కొని విక్రయిస్తున్నా. ధర పెరిగి గిరాకీ తగ్గింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో భూములు కొనుగోలు చేసి చెట్లను తొలగించి ప్లాట్లుగా మార్చి విక్రయాలు చేస్తున్నారు. దీంతో చెట్లు అంతరిస్తున్నాయి. కొనుగోలు దారులకు ధర ఎక్కువ అనిపించినా నగరంలో పండు లభించడం అదృష్టంగా భావించాలి

దేవి, మాదాపురం, జనగామ జిల్లా

8 నుంచి ఎల్‌ఎల్‌బీ మూడేళ్ల మొదటి సెమిస్టర్‌ సప్లిమెంటరీ



కేయూ క్యాంపస్‌: కాకతీయ యూనివర్సిటీ పరిధిలో ఎల్‌ఎల్‌బీ మూడేళ్ల ‘లా’ కోర్సు మొదటి సెమిస్టర్‌ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలు అక్టోబర్‌ 8వ తేదీ నుంచి నిర్వహించనున్నట్లు కేయూ పరీక్షల నియంత్రణాధికారి ఆచార్య కె. రాజేందర్‌, అదనపు పరీక్షల నియంత్రణాధికారి డాక్టర్‌ ఆసిం ఇక్బాల్‌ శనివారం తెలిపారు. అక్టోబర్‌ 8న మొదటిపేపర్‌, 10న రెండో పేపర్‌, 14న మూడో పేపర్‌, 16న నాలుగో పేపర్‌, 18న ఐదో పేపర్‌ పరీక్షలు ఆయా తేదీల్లో మధ్యాహ్నం 2 నుంచి సాయంత్రం 5గంటల వరకు జరుగుతాయని వారు తెలిపారు.

9 నుంచి మూడో సెమిస్టర్‌ సప్లిమెంటరీ..

కేయూ ఎల్‌ఎల్‌బీ మూడో సెమిస్టర్‌ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలు అక్టోబర్‌ 9వతేదీ నుంచి నిర్వహించనున్నట్లు పరీక్షల విభాగం అధికారులు రాజేందర్‌, ఆసిం ఇక్బాల్‌ తెలిపారు. 9 మొదటి పేపర్‌, 13న రెండో పేపర్‌, 15న మూడో పేపర్‌, 17న నాలుగో పేపర్‌, 22న ఐదో పేపర్‌ పరీక్షలు నిర్వహిస్తామన్నారు. ఆయా తేదీల్లో మధ్యాహ్నం 2 నుంచి సాయంత్రం 5గంటల వరకు పరీక్షలు జరుగుతాయని వారు తెలిపారు.

మోసం చేసిన వ్యక్తిపై కేసు

రామన్నపేట : ఆభరణాలు తయారు చేయడానికి బిస్కెట్‌ బంగారం తీసుకున్న వేదామృత జ్యువెల్లర్‌ నిర్వాహకుడు దుబాసి మహేశ్‌.. తిరిగి 75 గ్రాములు ఇవ్వకుండా మోసం చేసిన ఘటనలో కేసు నమోదు చేసినట్లు మట్టెవాడ ఇన్‌స్పెక్టర్‌ కరుణాకర్‌ శనివారం తెలిపారు. విజయవాడ మంగళగిరికి చెందిన మంచాల రామకృష్ణ ఆభరణాలు తయారుచేసేందుకు 2024, ఆగస్టు 14న 117 గ్రాములు బిస్కెట్‌ బంగారాన్ని మహేశ్‌కు అప్పగించారు. ఈక్రమంలో మధ్యలో ఒక్కసారి 15.7 గ్రాములు, మరోసారి 20.53 గ్రాముల బంగారాన్ని ఆభరణాలుగా తయారు చేసి అప్పగించారు. మిగతా 78 గ్రాముల బంగారం ఇవ్వకుండా తప్పించుకుని తిరుగుతున్న మహేశ్‌పై బాధితుడి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు మట్టెవాడ ఇన్‌స్పెక్టర్‌కరుణాకర్‌ తెలిపారు.

ఎఫ్‌పీఐ పనులు వేగవంతం చేయాలి

హన్మకొండ: విద్యుత్‌ లైన్లలో తలెత్తే సమస్యలు తెలుసుకోవడానికి ఏర్పాటు చేస్తున్న ఫాల్ట్‌ ప్యాసేజ్‌ ఇండికేటర్ల (ఎఫ్‌పీఐ) బిగింపు పనులు వేగవంతం చేయాలని టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్‌ చైర్మన్‌, మేనేజింగ్‌ డైరెక్టర్‌ కర్నాటి వరుణ్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. హనుమకొండలోని టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్‌ ప్రధాన కార్యాలయం నుంచి 16 సర్కిళ్ల ఎస్‌ఈలు, డీఈలు, సీనియర్‌ అకౌంట్స్‌ ఆఫీసర్లతో శనివారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వీటి ద్వారా సమస్య ఎక్కడ ఉందో త్వరగా గుర్తించి వెంటనే పునరుద్ధరించొచ్చన్నారు. వినియోగదారులకు విద్యుత్‌ అంతరాయం సమయం తగ్గుతుందన్నారు. 11 కేవీ కలిపి ఉన్న ఫీడర్లను వేరు చేయడం ద్వారా ఆ ఫీడర్‌లో అంతరాయాలు తగ్గుతాయని పేర్కొన్నారు. ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ల డిజిటలైజేషన్‌తో ఎంత లోడ్‌ ఉందో సులువుగా తెలుసుకోవచ్చని తెలిపారు. హెచ్‌టీ సర్వీస్‌లో ఆటోమేటిక్‌ రీడింగ్‌ మోడెం అమర్చే పనులు వేగవంతం చేయాలని, పెండింగ్‌లో ఉన్న వర్క్‌ ఆర్డర్లు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. సబ్‌ స్టేషన్లను స్కాడాకు అనుసంధానించడం వలన విద్యుత్‌కు సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం వేగంగా తెలుసుకోవచ్చని వివరించారు. రెవెన్యూ కలెక్షన్లు వంద శాతం వసూలు చేయాలని, వ్యవసాయ సర్వీసుల మంజూరు వేగవంతం చేయాలని, డోర్‌ లాక్‌ ఉన్న మీటర్లపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సీఎండీ ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్లు వి.మోహన్‌రావు, వి.తిరుపతిరెడ్డి, టి.మధుసూదన్‌, సి.ప్రభాకర్‌, చీఫ్‌ ఇంజనీర్లు టి.సదర్‌లాల్‌, అశోక్‌, వెంకటరమణ, సీజీఎంలు ఆర్‌.చరణ్‌దాస్‌, జీఎంలు వెంకటకృష్ణ, అన్నపూర్ణ, నాగప్రసాద్‌, వేణుబాబు, కృష్ణమోహన్‌ పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర ఏర్పాటే ఊపిరిగా పోరాడిన లక్ష్మణ్‌ బాపూజీ


లక్ష్మణ్‌ బాపూజీ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పిస్తున్న వరుణ్‌ రెడ్డి


లక్ష్మణ్‌ బాపూజీ చిత్రపటం వద్ద నివాళులర్పిస్తున్న పోలీసు అధికారులు

- టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్‌ సీఎండీ వరుణ్‌ రెడ్డి, వరంగల్‌ పోలీసు కమిషనర్‌ సన్‌ప్రీత్‌ సింగ్‌

హన్మకొండ/వరంగల్‌ క్రైం: తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటే ఊపిరిగా పోరాడిన మహానాయకుడు కొండా లక్ష్మణ్‌ బాపూజీ అని టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్‌ చైర్మన్‌, మేనేజింగ్‌ డైరెక్టర్‌ కర్నాటి వరుణ్‌ రెడ్డి, వరంగల్‌ పోలీసు కమిషనర్‌ సన్‌ప్రీత్‌ సింగ్‌ అన్నారు. శనివారం హనుమకొండ నక్కలగుట్టలోని టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్‌ ప్రధాన కార్యాలయం, వరంగల్‌ పోలీసు కమిషనరేట్‌ కార్యాలయంలో కొండా లక్ష్మణ్‌ బాపూజీ జయంతి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కొండా లక్ష్మణ్‌ బాపూజీ స్వాతంత్య్ర ఉద్యమం, నిరంకుశ నిజాం వ్యతిరేక ఉద్యమంలో చురుగ్గా పాల్గొన్నారన్నారు. నిజాం కాలంలో తెలంగాణ విముక్తికి, బడుగు బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి విశేష కృషి చేసి మచ్చలేని నేతగా కీర్తి గడించారన్నారు. స్వాతంత్య్రం సిద్ధించిన తర్వాత రాష్ట్ర మంత్రిగా, డిప్యూటీ స్పీకర్‌ విశిష్ట సేవలందించారన్నారు. కార్యక్రమంలో టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్‌ డైరెక్టర్లు వి.మోహన్‌ రావు, వి.తిరుపతి రెడ్డి, టి.మధుసూదన్‌, సి.ప్రభాకర్‌, చీఫ్‌ ఇంజనీర్లు టి.సదర్‌ లాల్‌, కె.మాధవరావు, సీజీఎం చరణ్‌ దాస్‌, క్రైం డీసీపీ గుణశేఖర్‌, అడిషనల్‌ డీసీపీలు రవి, సురేశ్‌ కుమార్‌, ప్రభాకర్‌రావు, బాలస్వామి, శ్రీనివాస్‌ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీసీల పోరాటంతోనే రిజర్వేషన్ల పెంపు

- బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఉమ్మడి వరంగల్‌ జిల్లా అధ్యక్షుడు వేణుగోపాల్‌ గౌడ్‌


సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చిత్రపటానికి క్షీరాభిషేకం చేస్తున్న వేణుగోపాల్‌ గౌడ్‌, సంఘం నాయకులు

హన్మకొండ: బీసీల రిజర్వేషన్ల పెంపు సంఘటిత పోరాటం విజయమని బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఉమ్మడి వరంగల్‌ జిల్లా అధ్యక్షుడు వడ్లకొండ వేణుగోపాల్‌ గౌడ్‌ అన్నారు. శనివారం హనుమకొండ ఇందిరానగర్‌లో బీసీ సంక్షేమ సంఘం మహిళా విభాగం హనుమకొండ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి తెళ్ల సుగుణ, బీసీ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు తెళ్ల కిశోర్‌ ఆధ్వర్యంలో సీఎం రేవంత్‌ రెడ్డి చిత్రపటానికి క్షీరాభిషేకం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బీసీలకు స్థానిక ఎన్నికల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్లు పెంచుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జీఓ.09 విడుదల చేయడం హర్షణీయమన్నారు. ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్‌ ఇచ్చిన హామీ మేరకు అధికారంలోకి వచ్చిన అనంతరం కులగణన చేసి అసెంబ్లీలో చట్టం చేసిందన్నారు. తర్వాత బీసీ రిజర్వేషన్లను 42 శాతం పెంచుతూ జీఓ జారీ చేసిందన్నారు. దీనిపై సీఎం రేవంత్‌ రెడ్డి, టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు బొమ్మ మహేశ్‌ కుమార్‌ గౌడ్‌, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌, రాష్ట్ర కేబినెట్‌ మంత్రులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. బీసీ రిజర్వేషన్లను కోర్టు ద్వారా అడ్డుకోవాలని దయచేసి ఎవరూ ప్రయత్నించొద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు దాడి మల్లయ్య యాదవ్‌, తెలంగాణ గౌడ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బోనగాని యాదగిరి గౌడ్‌, నాయకులు తమ్మేలా శోభారాణి, మాడిశెట్టి అరుంధతి, సౌమ్య, కవిత, గొట్టే మహేందర్‌, రవికిరణ్‌, దుస్సా నవీన్‌, మండల సమ్మయ్య ముదిరాజ్‌, చెప్పాల మణికంత, అమిత్‌ పాల్గొన్నారు.

రైల్వే ఉద్యోగులకు బోనస్‌ పంపిణీ

కాజీపేట రూరల్‌ : కాజీపేట జంక్షన్‌ పరిధిలో వివిధ విభాగాల్లో పని చేస్తున్న రైల్వే ఉద్యోగులకు రైల్వేశాఖ బోనస్‌ పంపిణీ చేసినట్లు కాజీపేట రైల్వే మజ్దూర్‌ యూనియన్‌ డీజిల్‌ బ్రాంచీ సెక్రటరీ పాక వేదప్రకాశ్‌ శనివారం తెలిపారు. రైల్వే శాఖ ప్రతీ ఏడాది ఆనవాయితీగా దసరా పండుగకు ఉద్యోగులకు చెల్లించే బోనస్‌ను 2024–25 సంవత్సరానికి గాను 78 రోజుల బోనస్‌గా రూ.17,951లు ఆన్‌లైన్‌ అకౌంట్‌లో జమ చేసినట్లు చెప్పారు. కాజీపేట జంక్షన్‌ పరిధితో పాటు, సెక్షన్‌లో పని చేస్తున్న సుమారు 5 వేల మందికి రైల్వే శాఖ దసరా బోనస్‌ పంపిణీ చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు.

తప్పిపోయిన వృద్ధురాలి అప్పగింత

నయీంనగర్‌ : తప్పిపోయిన వృద్ధురాలిని సుబేదారి పోలీసులు ఈ నెల 25న ఓల్డ్‌ ఏజ్‌ ఉమెన్‌ షెల్టర్‌ నిమిత్తం సఖి వన్‌స్టాప్‌ సెంటర్‌లో అప్పగించారు. మరుసటి రోజు సఖి సెంటర్‌ నిర్వాహకులు కౌన్సెలింగ్‌ ద్వారా సర్వైవర్‌ వివరాలు తెలుసుకొని వృద్ధురాలి మనువడు, కోడలును పిలిపించారు. శుక్రవారం సాయంత్రం వృద్ధురాలి కుటుంబసభ్యుల ఆధారాలు తీసుకొని సుబేదారి పోలీసుల సమక్షంలో మనువడు, కోడలికి వృద్ధురాలిని అప్పజెప్పామని సఖి సెంటర్‌ హెడ్‌ హేమ తెలిపారు.

తప్పిపోయిన పిల్లలను అప్పగించిన పోలీసులు

మడికొండ : ఎండీ షబానా అనే మహిళ తన ఇద్దరు కుమారులు అబ్దుల్‌ రహీమ్‌, అబ్దుల్‌ ముక్సాద్‌ కనిపించడం లేదని గురువారం అర్ధరాత్రి డయల్‌ 100కు కాల్‌ చేసింది. దీంతో కానిస్టేబుల్‌ మోహన్‌ వెంటనే మడికొండ సీఐ కిషన్‌కు సమాచారం అందించారు. సీఐ సూచన మేరకు ఎస్సైలు రాజ్‌కుమార్‌, రామ్‌మోహన్‌ ఆధ్వర్యంలో రెండు టీమ్‌లు పిల్లల కోసం వెతకారు. ఈ సమయంలో కడిపికొండ పాఠశాల వద్ద ఇద్దరు పిల్లలు నిద్రిస్తూ కనిపించారు. శనివారం తెల్లవారుజామున వారిని తల్లిదండ్రులకు అప్పగించారు. కాగా, తప్పిపోయిన పిల్లలను గుర్తించి అప్పగించినందుకు తల్లిదండ్రులు పోలీసులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

వృద్ధురాలి మెడ నుంచి గొలుసు అపహరణ


బైక్‌పై నిందితుడు

వరంగల్‌ క్రైం: సుబేదారి పీఎస్‌ పరిధిలోని ఎక్సైజ్‌ కాలనీలో వృద్ధురాలి ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉందని గ్రహించిన ఓ దుండగుడు ఇంట్లోకి వచ్చి కాలనీకి చెందిన కొంరయ్య పుట్టిన రోజు సందర్భంగా గిఫ్ట్‌ ఇవ్వమన్నాడని చెప్పి ఓ టిఫిన్‌ బాక్స్‌ ఇచ్చి వెళ్లినట్లు సుబేదారి సీఐ రంజిత్‌కుమార్‌ తెలిపారు. ఆ తర్వాత అదే వ్యక్తి ఇంటి వెనుక నుంచి డోర్‌ పగులగొట్టుకొని వచ్చి వృద్ధురాలు సరస్వతి మెడ నుంచి రెండున్నర తులాల బంగారు గొలుసు లాక్కొని వెళ్లినట్లు తెలిపారు. దొంగ తెల టీ షర్ట్‌, హెల్మెట్‌ ధరించినట్లు వివరించారు. సీసీ కెమెరాల ఆధారంగా దొంగ కోసం గాలిస్తున్నట్లు సీఐ రంజిత్‌కుమార్‌ పేర్కొన్నారు.

పట్టుబట్టి.. కొలువు కొట్టి..

ఉమ్మడి వరంగల్‌ జిల్లాకు చెందిన పలువురు అభ్యర్థులు పట్టుబట్టి.. కొలువు కొట్టారు. ఇటీవల ప్రకటించిన గ్రూప్‌–1 ఫలితాల్లో మెరిసి అత్యుత్తమ ఉద్యోగాలు సాధించారు. శనివారం సీఎం రేవంత్‌ రెడ్డి చేతుల మీదుగా నియామకపత్రాలు అందుకున్నారు.

సిద్దిపేట అడిషనల్‌ కలెక్టర్‌గా చింతనెక్కొండ వాసి


నియామకపత్రంతో భవ్య

పర్వతగిరి: వరంగల్‌ జిల్లా పర్వతగిరి మండలంలోని చింతనెక్కొండ గ్రామానికి చెందిన రిటైర్డ్‌ ఉపాధ్యాయుడు కుడికాల వెంకటేశ్వర్లు చిన్న కుమార్తె కుడికాల భవ్య సిద్దిపేట జిల్లా అడిషనల్‌ కలెక్టర్‌గా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి చేతుల మీదుగా హైదరాబాద్‌లో శనివారం నియామక పత్రం అందుకున్నారు. ఇటీవల ప్రకటించిన గ్రూప్‌ –1 ఫలితాల్లో రాష్ట్ర స్థాయిలో భవ్య తొమ్మిదో ర్యాంకు సాధించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమెకు గ్రామస్తులు, బంధువులు అభినందనలు తెలిపారు.

డిప్యూటీ కలెక్టర్‌గా మహ్మద్‌ అహ్మద్‌ ..



దామెర : మండలంలోని ఊరుగొండకు చెందిన మహ్మద్‌ అహ్మద్‌ డిప్యూటీ కలెక్టర్‌గా ఎంపికయ్యారు. మహ్మద్‌ చోటె–చాంద్‌ బీ దంపతుల కుమారుడు మహ్మద్‌ అహ్మద్‌ ఇటీవల ప్రకటించిన గ్రూప్‌–1 ఫలితాల్లో ప్రతిభ కనబర్చారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌ వాటర్‌ సప్లయి వర్క్‌లో ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. గ్రూప్‌–1 సాధించాలనే పట్టుదలతో కష్టపడి డిప్యూటీ కలెక్టర్‌గా ఎంపికై నట్లు మహ్మద్‌ అహ్మద్‌ పేర్కొన్నారు.

డీఎస్పీగా జశ్వంత్‌రాజ్‌..


నియామక పత్రంతో జశ్వంత్‌రాజ్‌

మహబూబాబాద్‌ అర్బన్‌: గ్రూప్‌–1లో జిల్లా కేంద్రానికి చెందిన సంఘాల రవికుమార్‌, ప్రసన్న దంపతుల కుమారుడు జశ్వంత్‌రాజ్‌ గ్రూప్‌–1లో 900మార్కులకు గాను 465మార్కులు సాధించి రాష్ట్రస్థాయిలో 323ర్యాంక్‌, మల్టీజోన్‌–1లో 139వ ర్యాంక్‌ సాధించాడు. ఈక్రమంలో హైదరాబాద్‌లో శనివారం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చేతుల మీదుగా, రాష్ట్ర అధికారులతో డీఎస్పీగా నియాకమ పత్రం జశ్వంత్‌రాజ్‌ అందుకున్నారు. తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

ఎక్సైజ్‌ అసిస్టెంట్‌ సూపరింటెండెంట్‌గా అజ్మీ..



గూడూరు: మండల కేంద్రంలో ఐసీడీఎస్‌ సీడీపీఓగా విధులు నిర్వర్తిస్తున్న నీలోఫర్‌ అజ్మీ ఎక్సైజ్‌ అసిస్టెంట్‌ సూపరింటెండెంట్‌ ఉద్యోగానికి ఎంపికయ్యారు. 2018 నుంచి గూడూరు సీడీపీఓగా విధులు నిర్వహిస్తున్న నీలోఫర్‌ అజ్మీ, గ్రూప్‌–1 ఫలితాల్లో 136ర్యాంకు సాధించి ఎక్సైజ్‌ ఏఈఎస్‌గా నియమితులైనట్లు తెలిపారు. ఆమె ఎంపిక విషయం తెల్సుకున్న అంగన్‌వాడీ టీచర్లు శనివారం అభినందనలు తెలిపారు.

DON'T MISS A BEAT రేపు వరల్డ్ హార్ట్ డే

గుండెకు అండగా ఉందాం

ఈ ఏడాది 'వరల్డ్ హార్ట్ డే' థీమ్ 'ఒక్క స్పందననూ మిస్ కాకండి' (డోంట్ మిస్ ఏ బీట్) అని. అంటే... గుండెను రక్షించుకోవడంలో ఏ అవకాశాన్నీ వదులుకోవద్దనీ, గుండె ఇచ్చే వార్నింగ్ సిగ్నల్స్‌గానీ లేదా అదే చేసే హెచ్చరికలుగానీ ఏవీ మిస్ కాకుండా చూసుకోవాలనే సందేశాన్ని ఈ థీమ్ ఇస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో గుండె సంరక్షణ కోసం సీనియర్ కార్డియాలజిస్టులు... పాఠకులతో పంచుకుంటున్న అత్యంత కీలకమైన విషయాలివి.

భారతదేశంలో గుండెజబ్బుల విస్తృతి కాస్తంత బెంబేలెత్తించేలాగే ఉంది. గతంలో అంటురోగాల శకం ముగిసి, ఇప్పుడు జీవనశైలితో వస్తున్న 'నాన్ కమ్యూనికబుల్ జబ్బులు' విస్తరిస్తున్న శకంలో... అన్ని జబ్బులతో పోలిస్తే గుండెజబ్బుల వాటా తక్కువేమీ కాదు. పైగా అన్ని నదులూ పరుగెత్తేది సముద్రం వైపే అన్నట్టుగా... అన్ని జబ్బులూ నడిచేది గుండెజబ్బుల వైపే. ఉదాహరణకు అది డయాబెటిస్‌గానీ, హైబీపీగానీ, స్థూలకాయం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్స్ ఇవన్నీ పెరుగుతూ పెరుగుతూ చివర్న గుండెజబ్బుల దిశగా పయనిస్తున్నాయి. ఇక్కడ పేర్కొన్న ప్రతి జబ్బూ అది హార్ట్ ఎటాక్‌గానో, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్‌గానో పరిణమించేదే అనడంలో సందేహం లేదు.

■ హృద్రోగం వృద్ధాప్య రోగం కాదు...

గతంలో గుండెజబ్బులనేవి కాస్తంత వయసు పెరిగాకే కనిపించేవి. ఇప్పుడు అవి కూడా చాలా త్వరితంగా వచ్చేస్తున్నాయి. ప్రత్యేకించి యువతలో సైతం కనిపిస్తున్నాయి. అందుకే చాలా సందర్భాల్లో వీటిని నిశ్శబ్ద ఉత్పాతాలు (సైలెంట్ ఎపిడెమిక్స్) అని కూడా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

■ ఆ తెలుగు వాడుక మాట అక్షరాలా నిజం...

మన తెలుగు వాడుక మాటల్లో 'గుండెల్ని పిండేసేలాగా...' అన్నది ఓ జాతీయం. ఒత్తిడి విషయంలో ఆ నుడికారం అక్షరసత్యం. ఒత్తిడి పెరుగుతున్న కొద్దీ అది 'గుండెలను పిండేస్తుంది'!

మానసిక ఒత్తిడి అనేది ఓ భావోద్వేగపూరితమైన ఎమోషన్‌గా చెప్పడం సరికాదు. ఆ భావోద్వేగం కాస్తా తన భౌతిక లక్షణాలతో గుండెజబ్బుగానో, గుండెపోటుగానో కనిపించడం చాలా సాధారణం. ఎందుకంటే... మానసిక ఒత్తిడి పెరగగానే... రక్తనాళాల్లో రక్తపోటూ పెరుగుతుంది. రక్తపోటు కాస్తా గుండెపోటుగా పరిణమించడం మనకు తెలిసిన విషయమే. మనం సంప్రదాయంగా పాటించే కొన్ని అంశాల్లో దీనికి విరుగుడు దాగుంది. అవే... యోగా, ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలు. వీటి సాయంతో మన నరాలను హాయిపరచడం మొదలుపెట్టగానే... రక్తనాళాల్లో పోటెత్తే రక్తప్రవాహాన్నీ అది జోకొడుతుంది. దాంతో బీపీ తన నార్మల్ ఒత్తిడికి వచ్చేస్తుంది. ఫలితంగా గుండెజబ్బుల ముప్పు తప్పుతుంది. అందుకే ఇప్పుడు డాక్టర్లు కూడా మందులతో పాటు... ఈ మార్గాలూ ప్రిస్క్రిప్షన్‌లో సూచిస్తున్నారు.

■ డాన్సులూ డేంజరస్‌గా మారిన దేస్ ఇవి!

ఇప్పుడు న్యూస్ ఫాలో అవుతున్నవారికి తెలియని విషయాలేమీ కావివి. అవేమిటంటే... మంచి వయసులో ఉన్న యువత కూడా డాన్స్ చేస్తూనో, క్రికెట్ ఆడుతూ ఆడుతూనో, జిమ్‌లో వ్యాయమం చేస్తూనో యువతీ యువకులు కుప్పకూలిపోతున్నారు. దీన్ని నివారించదగిన అంశాలూ ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు ఎక్కువ శక్తిని ఒకేసారి ఇచ్చే హై-ఎనర్జీ డ్రింకులూ, వ్యాయామంతోపాటు స్టెరాయిడ్స్ తీసుకుంటున్న ఉదంతాలూ, ఒకే చోట కూర్చుని చేసే వృత్తివ్యాపకాలూ, చురుగ్గా కదలడానికి అంతగా ఇష్టపడని జీవనశైలీ... ఇవన్నీ ఇలా ఆకస్మికంగా గుప్పెడంత గుండెను కుప్పకూల్చే ముప్పును పెంచుతున్నాయి. వీటి నివారణ చాలా సింపుల్. క్రమం తప్పకుండా చేసుకునే కొన్ని సాధారణ ప్రాథమిక స్క్రీనింగ్ పరీక్షలతో పెద్ద పెద్ద గుండె ముప్పులనూ నివారించుకోవచ్చు. అలా నిబ్బరంగా, నిశ్చింతగా ఉండవచ్చు.

■ నివారణ చాలా సింపుల్... అదే టైమ్‌లో బోలెడంత పవర్‌ఫుల్...

నిజానికి గుండెజబ్బుల నివారణ చాలా చాలా సింపుల్. మనం సంకల్పంతో నిలిపేయగలిగే పొగతాగే అలవాటు, మద్యం అలవాట్లనుంచి దూరంగా ఉంటే చాలు. అదే సమయంలో అన్నంలో తగినన్ని ఆకుకూరలూ, కాయగూరలతో పాటు తాజా పండ్లు తీసుకోవడం వంటి మంచి రుచికరమైన మార్గంలో వెళ్లడం ద్వారా గుండెజబ్బుల్ని సమర్థంగా నివారించవచ్చు. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం, రెగ్యులర్‌గా చెకప్ చేయించుకోవడం, బరువు ఆరోగ్యకరమైన లిమిట్‌లోనే ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా ముఖ్యమైనవి. ఇక్కడ కాస్తంత కష్టమైనదైనా కన్సిస్టెంట్‌గా అంటే క్రమం తప్పకుండా పై అలవాట్లను కొనసాగించడంతో గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదికాలాలపాటు పదిలంగా పదిలపరచవచ్చు.

■ గాలినీ, కలుషితాలనూ తేలిగ్గా తీసుకోకండి...

మనం పీల్చే గాలి శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా ముఖ్యమే. అంటే... వాహనాల పొగతో లేదా కాలుష్యంతో కూడిన గాలిని పీల్చుకోవడాన్ని వీలైనంతగా తప్పించుకోవాలి. వాటిలో ఉండే కాలుష్యపదార్థాలు, ధూళిదూసరాలూ రక్తనాళాల్లో రక్తప్రవాహాన్ని వేగవంతం చేస్తాయి. అలా గుండెజబ్బులూ వేగంగా వచ్చేలా చేస్తాయి. కాలుష్యం పెరిగిన కొద్దీ రక్తం తాలూకు ఎరుపు రంగు డేంజర్ మార్క్‌లా కనిపిస్తుంది. అదే వీలైనంతగా పచ్చటి పరిసరాల్లోనే ఉండటం ప్రారంభిస్తే గుండె ఆరోగ్యమూ పదికాలాలు పచ్చగా ఉంటుంది.



డా. ఎంఎస్ఎస్ ముఖర్జీ
సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్

■ మహిళల గుండెలకు మరింత ముప్పు...

మహిళలు కుటుంబ ఆరోగ్యానికి ప్రాథమ్యం ఇచ్చి, చాలావరకు తమ ఆరోగ్యానికి రెండో ప్రాధాన్యమిస్తారు. వారు తమలో కలిగే అలసటను ఇంటి పనులతో వచ్చిన నీరసంగా అనుకుంటారు. తమ అజీర్ణ సమస్యను గ్యాస్ సమస్యగా భావిస్తారు. తమ గుండెనొప్పిని ఛాతీనొప్పిగానే తీసుకుంటారు. ఇల్లాలు బాగుంటేనే ఇల్లు బాగున్నట్టుగా వాళ్ల గుండె బాగుంటేనే మిగతా ఇంటి సభ్యుల గుండె సంస్పందనలూ బాగుంటాయి. 'డోంట్ మిస్ ద బీట్' అనే థీమ్‌ను తమకు అనువుగా ఆలోచిస్తే.. మహిళలకే అది ఎక్కువగా అనువర్తిస్తుంది.

■ అనుక్షణం... రక్షణకు అనువైన క్షణమే...

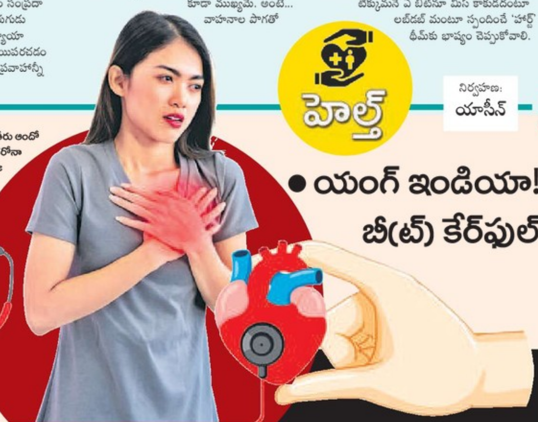
ఆకస్మిక గుండె జబ్బు ముప్పు నుంచి కాపాడాలంటే అనుక్షణం అనువైన క్షణమే. అందుకే గుండెజబ్బు లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు దాన్నుంచి రక్షించాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ కార్డియాక్ పల్మునరీ రిససియేషన్ అనే సీపీఆర్ గురించి అవగాహన పెంచుకోవాలి. ఎవరైనా గుండె పట్టుకుని కుప్పకూలిపోతే ఒకచేతి వేళ్లలో మరో చేతి వేళ్లు దూర్చి క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయకుండా గుండెపై క్రమబద్ధంగా, లయబద్ధంగా, నేర్పుగా కదిలిస్తూ 'సీపీఆర్' నిర్వహించే నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. అది ఇల్లూ, వాకిలీ, పనిప్రదేశం ఇలా ఎక్కడైనా, ఎవరైనా అభ్యసించగల సింపుల్‌గా చేయగలిగే ఈ ప్రాణరక్షణ నైపుణ్యం చేతుల్లో దాగి ఉండే అభయహస్తాలవుతాయవి.

■ చివరగా...

మనం పుట్టిన నాటి నుంచీ క్షణం కూడా ఆగకుండా... ఒక్క బీట్ కూడా మిస్ కాకుండా ఒక జీవితకాలం పాటు సంస్పందిస్తూ ఉండే ఆ గుండెను గౌరవిస్తూ... దాన్ని మాటువేసి కాటు వేసే అన్ని రకాల అవాంతరాల నుంచి కాపాడుకోడానికి బిక్కు బిక్కుమని భయపడకుండా ఉండటానికి గడియారంలో టిక్కు టిక్కుమనే ఏ బీట్‌నూ మిస్ కాకుడదంటూ లబ్‌డబ్ మంటూ స్పందించే 'హార్ట్ డే' థీమ్‌కు భాష్యం చెప్పుకోవాలి.

హెల్త్

నిర్వహణ: యాసీన్



● యంగ్ ఇండియా! బీ(ట్) కేర్‌ఫుల్

లబ్... డబ్... లయ తప్పొద్దు!

ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుండెజబ్బులు పెరుగుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది. అందునా ప్రపంచవ్యాప్తంగా కరోనా వైరస్ తన విశృంఖల ప్రతాపం చూపాక గుండెజబ్బుల కేసులు మరింత ఎక్కువయ్యాయి. అందుకే ప్రతి ఏడాదీ సెప్టెంబరు 29న నిర్వహించే వరల్డ్ హార్ట్ డే తాలూకు థీమ్ ఏమిటంటే... "ఒక్క స్పందననూ మిస్ కావద్దు" (డోంట్ మిస్ ఏ బీట్). దీని అర్థం ఏమిటంటే... ఒక్క గుండె కూడా తన స్పందనలను కోల్పోయే పరిస్థితి రాకూడదనే. గతంలో కనీసం 50, 40లలో కనిపించే ఈ గుండెజబ్బులు ఇప్పుడు ఎందుకిలా యుక్తవయసులోనే వచ్చేస్తున్నాయో చెప్పే కారణాలూ, వాటిని నివారిస్తూ మన యువతను గుండెజబ్బుల నుంచి రక్షించుకునేందుకు తగిన అవగాహనను కల్పించేందుకే ఈ కథనం.

గుండెజబ్బుల తీవ్రతనూ, విస్తృతినీ తెలిపే కొన్ని గణాంకాలను చూద్దాం. ఢిల్లీ, ముంబై, హైదరాబాద్‌లలోని కొన్ని పెద్ద హాస్పిటల్స్ తాలూకు ఎమర్జెన్సీ కేసులను పరిశీలిస్తే సగానికి పైగా కేసులు... అంటే 50% కేసుల్లో బాధితులు కేవలం 40 ఏళ్లలోపు వాళ్లే. మానసిక ఒత్తిడి, ఎటూ కదలకుండా (శారీరక శ్రమ లేకుండా) ఉండే వృత్తులూ పెరగడంతో గుండె జబ్బులతో బాధపడే యువత కూడా పెరుగుతోంది. అందుకే ఇటీవల కార్డియాలజికల్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా సంస్థ 45 ఏళ్ల లోపే అక్యూట్ కరోనరీ సిండ్రోమ్‌తో బాధపడేవారిపై పరిశోధనల కోసం ఓ అధ్యయన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. ఇటీవలి పరిశీలనల ప్రకారం ప్రతి ఐదు గుండెపోటు కేసులను పరిశీలిస్తే అందులో ఒకరు తప్పనిసరిగా 40 ఏళ్లలోపు వారే ఉంటున్నారు. గుండెజబ్బుల పరంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా 20 - 30 ఏళ్ల యువతలో ఏడాదికి 2% పెరుగుదల ఉండగా... మన దేశంలో సైతం గుండెజబ్బులకు లోనైన వాళ్లలో 40 ఏళ్ల లోపు వారు కనీసం 25% వరకు ఉండటం మరింతగా బెంబేలెత్తిస్తున్న అంశం. హైబీపీ, హైకొలెస్ట్రాల్ వంటివి యువతలో పెరుగుతుండటమే దీనికి కారణం. దాంతో క్రమంగా, నిశ్శబ్దంగా చాపకింద నీరులా గుండెజబ్బుల కేసులు భారత్‌లోనూ పెరుగుతున్నాయి.

లక్షణాలు... సాధారణంగా చాలామందిలో ఛాతీనొప్పితో గుండెపోటు కనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణం కనిపించే వారు 97.3 శాతం మంది, చెమటలు పట్టడం 11 శాతం మందిలో, వాంతులు లేదా వికారం 8.2 శాతం కేసుల్లో, శ్వాస ఆడకపోవడం 6.8 శాతం మందిలో కనిపిస్తాయి. ఈ వయసులో చాలా మందిలో వచ్చే గుండెపోటుకు కారణమైన నొప్పిని గ్యాస్, అజీర్ణం, అసిడిటీ కారణంగా భావిస్తుంటారు. ఈ అంశం కూడా చికిత్స ప్రారంభించడాన్ని ఆలస్యం చేస్తోంది.

నివారణ ఇలా... కార్డియో వాస్క్యులార్ హెల్త్ స్కోరుకు దగ్గరగా ఉండే జీవనశైలి: సాధారణంగా పాశ్చాత్యదేశాల్లో... మరీ ముఖ్యంగా అమెరికా వంటి చోట్ల అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ నిర్దేశించిన కొన్ని జీవనశైలి మార్గదర్శకాలు ఉన్నాయి. వాటినే 'లైఫ్ ఎసెన్షియల్స్ 8 (ఎల్ఈ 8); లైఫ్ ఎసెన్షియల్స్ 7 (ఎల్ఈ 7)గా వ్యవహరిస్తుంటారు. అంటే... ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో భాగంగా అనుసరించే మార్గదర్శకాలైన... రక్తపోటును (హైబీపీని) అదుపులో ఉంచుకోవడం; రక్తంలో చక్కెరమోతాదులనూ, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవడం; ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని, పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం; తగినంత వ్యాయామం చేయడం; ఎత్తుకు తగినంత బరువు ఉండేలా బాడీ మాస్ ఇండెక్స్- (బీఎమ్ఐ)ను మెయింటెయిన్ చేయడం; స్మోకింగ్ / నికోటిన్‌కు దూరంగా ఉండటం; కంటినిండా నిద్రపోవడం... అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవరచుకోవడం ద్వారా ఈ లైఫ్ ఎసెన్షియల్ స్కోరును ఎంతగా పెంచుకుంటే గుండెజబ్బులను అంతగా నివారించుకోవచ్చని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ● **అర్లీ వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ ద్వారా :** చాలామందిలో గుండెజబ్బులుగానీ లేదా గుండెపోటుగానీ ఆకస్మికంగా రాకముందే కొన్ని వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ పంపుతాయి. ఉదాహరణకు ఛాతీలో ఇబ్బందిగా ఉండటం, తీవ్రమైన నీరసం, నిస్సత్తువ, అలసట, గుండెదడ (పాల్పిటేషన్) వంటివి. వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తగిన సమయంలో గుర్తించి డాక్టర్లను సంప్రదించడం వల్ల. ● **స్క్రీనింగ్ పరీక్షలతో :** హైబీపీ, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహంతో బాధపడేవారు తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవడం, ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే కరోనరీ సీటీ యాంజియోగ్రామ్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా గుండెజబ్బులు నివారించవచ్చు.



డాక్టర్ అంజని ద్వారంపూడి
సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్

గుండె జబ్బుల పెరుగుదలకు కారణాలు...

● **వయసు పెరుగుతుండటం:** ఇది నివారించలేని అంశం. సాధారణంగా వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మృదువుగా ఉండాల్సిన రక్తనాళాలు గట్టిబారుతుంటాయి. దీన్నే అథెరోస్క్లిరోసిస్ అంటారు. గతంలో సాధారణంగా 40 ఏళ్లకు పైబడ్డాక ఈ పరిణామం సంభవిస్తుండేది. ఇప్పుడు ఈ వయసు కంటే ముందే.. అంటే 20 నుంచి 30 ఏళ్లలోపే ఇలా రక్తనాళాలు గట్టిబారడం కనిపిస్తోంది. కొందరిలో కొలెస్ట్రాల్ నిల్వలు చాలా నెమ్మదిగా రక్తనాళాల్లోకి చేరుతుంటాయి. కానీ కొందరిలో చాలా వేగంగా ఈ ప్రక్రియ జరుగుతుంది. ఇలా పేరుకునే కొవ్వును 'ప్లాక్'గా వ్యవహరిస్తుంటారు. ఈ ప్లాక్ రక్తనాళాల్లోకి ఎక్కువగా చేరడం వల్ల ధమనులు/రక్తనాళాలు సన్నబడి, గుండె కండరాలకు రక్తప్రసరణ తగ్గిపోతుంది. ఈ ప్లాక్ ఎక్కువగా చీలిపోయి క్లాట్స్ (అడ్డంకులు)గా మారి ఆకస్మికంగా గుండెకు రక్తసరఫరా తగ్గవచ్చు. ఫలితంగా గుండెపోటు రావచ్చు.

● **ఆహారపు అలవాట్లు:** హైలీ ప్రాసెస్‌డ్ ఫుడ్ తీసుకోవడం వంటి మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, ఉప్పు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు / గుండెపోటుకు దారితీసే ముప్పును పెంచుతున్నాయి. మన దేశంలో దిగువ, మధ్య తరగతి వర్గాలు ఎక్కువగా ఉండే దేశాల్లో పెరుగుతున్న పట్టణీకరణ / నగరీకరణ కారణంగా అన్ని పోషకాలు ఉండే మంచి ఆహారంతో పోలిస్తే అధిక క్యాలరీలు ఉండే ఆహారం చవగ్గా దొరుకుతుండటంతో గుండెజబ్బుల ముప్పు పెరుగుతోంది.

● **తగినంత వ్యాయామం లేకపోవడం :** కుదురుగా కూర్చుని చేసే వృత్తులు పెరగడం ప్రపంచవ్యాప్తంగా చోటు చేసుకుంటున్న అంశమే అయినప్పటికీ... మన దేశ యువతలో కూడా వ్యాయామం లేకపోవడమూ, పైగా మన దేశ సాంస్కృతిక, సామాజిక నేపథ్యం కారణంగా మహిళలు, అమ్మాయిల్లో వ్యాయామ సంస్కృతి తక్కువగా ఉండటం కూడా గుండెజబ్బులు / గుండెపోటు ముప్పునకు కారణమవుతోంది.

● **పొగతాగడం :** ఇటీవల భారత్, రష్యా, కొన్ని మధ్య ఆసియా దేశాల్లో పొగాకు వినియోగం బాగా పెరుగుతుండటం అథెరోస్క్లిరోసిస్‌కూ, గుండెపోటుకు మరో ప్రధాన కారణం. 60 ఏళ్ల వ్యక్తులతో పోలిస్తే 40 ఏళ్లలోపు వారికి పొగ దుష్ప్రభావం మరింత ఎక్కువ. అయితే ఏ వయసులోనైనా పొగతాగడం అంతే ప్రమాదకరం అని గుర్తించాలి.

● **స్థూలకాయం కారణంగా :** మన దేశవాసుల్లో ఊబకాయం ఎక్కువగా పొట్ట దగ్గర వస్తుంది. దీన్నే అబ్డామినల్ ఒబేసిటీ అంటారు. మన జీవనశైలి (లైఫ్ స్టైల్) కారణంగా ఇలా స్థూలకాయం రావడం, పొట్ట దగ్గర కొవ్వు పెరగడం కూడా గుండెజబ్బుల ముప్పును మరింత పెరిగేలా చేస్తోంది.

● **హైబీపీ, డయాబెటిస్ :** లైఫ్‌స్టైల్ జబ్బులైన హైబీపీ, డయాబెటిస్ వంటి అనారోగ్యాల విషయంలో అవగాహన అంతగా లేని మన లాంటి దేశాలలో నియంత్రణలో లేని హైబీపీ, మధుమేహం వంటివి గుండెపోటుకు కారణమవుతున్నాయి.

● **జెండర్ అంశం :** ఒక వయసు వరకు మహిళలతో పోలిస్తే గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు పురుషుల్లో ఎక్కువ. రుతుస్రావం ఆగిపోయే వరకు మహిళల్లోని ఈస్ట్రోజెన్ వారికి ఒక రక్షణ కవచంగా ఉంటుంది. అయితే రుతుక్రమం ఆగాక మహిళలతో పాటు... ఏ జెండర్ వారికైనా గుండెపోటు అవకాశాలు సమానం.

● **సామాజిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక అంశాలు:** పై అంశాలకు తోడుగా ఒక సమాజంలోని విద్య, ఆదాయ వనరులు, ఆరోగ్య సంరక్షణకు గల అవకాశాలు, సాంస్కృతిక నేపథ్యాల వంటి అంశాలు కూడా గుండెజబ్బుల కేసులను ప్రభావితం చేస్తుంటాయి.

● **ఫ్యామిలీ హిస్టరీ :** మిగతావారితో పోలిస్తే గుండెజబ్బులు / గుండెపోటు లాంటివి వచ్చిన వారి కుటుంబాల తాలూకు కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్ర (ఫ్యామిలీ హిస్టరీ) కూడా గుండెజబ్బుల ముప్పునకు ఒక ప్రధాన కారణం. మిగతావాళ్లతో పోలిస్తే దాదాపు 25 శాతం మంది రోగుల్లో గుండెపోటుకు ఈ ఫ్యామిలీ హిస్టరీనే కీలకాంశమవుతుంది.

ఇల్లు కట్టి చూడు.. పెళ్లి చేసిచూడు.. అని సామెత. రెండూ జటిలమైనవేనని అర్థం. ఇంటి కోసం అప్పు చేసినా తప్పు లేదు. అదొక నీడగా మిగులుతుంది. కానీ పెళ్లి? కంపాటబులిటీ కుదిరితే కుటుంబంగా స్థిరపడుతుంది. లేదంటే చేదుజ్ఞాపకంగా వెంటాడుతుంది. అయినా అంతా బాగుంటుందనే ఆశతో ఏడడుగుల ప్రయాణానికి సిద్ధపడినా.. దానికోసం లక్షలకు లక్షలు అప్పు చేయాల్సిన అవసరం ఉందా అని! ఇప్పుడు పెళ్లి ఖర్చును వధూవరులిద్దరే పెట్టుకుంటున్నారు. అది వాళ్లిద్దరి జీవితాలకు తీరని రుణంగా పరిణమించి.. ఈఎమ్ఐల రూపంలో జీతాలనే మింగేస్తోంది. దాని గురించే ఈ కథనం..



● మూడు ముళ్లు... ఆరు వాయిదాలు

E - ఈక్వల్
M - మ్యారేజ్
I - ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్

సాత్విక్‌ది మార్కెటింగ్ జాబ్, మానస ఒక కార్పొరేట్ కంపెనీలో లీడ్ రోల్‌లో ఉంది. వీళ్లది పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లే అయినా, డెస్టినేషన్ వెడ్డింగ్. దాదాపు 80 లక్షల రూపాయలకు పైనే ఖర్చయింది. ఆ భారం ఇరువైపుల తల్లిదండ్రుల మీద పడకుండా వీళ్లిద్దరే షేర్ చేసుకున్నారు. సేవింగ్స్ నుంచేనా ఖర్చు చేసింది అని అడిగితే.. ట్వంటీ పర్సెంట్ సేవింగ్స్, ఎయిటీ పర్సెంట్ లోన్ అనే చెప్పారు ముక్తకంఠంతో. పెళ్లయి మూడేళ్లవుతోంది. ఆ ఖర్చుకు ఇంకా ఈఎమ్ఐ చెలిస్తునే ఉన్నారు. ఆ లోన్ తీరేదాకా పిల్లలు వద్దు అనుకుంటున్నారట. ఆ మాటతో మానస వాళ్ల మామ్మ హతాశురాలైంది. ఇదెక్కడి చోద్యమంటూ విచారపడింది.

> **మన మ్యారేజ్ ఇండస్ట్రీ ఏటా కోటి పెళ్లిళ్లతో 10.79 లక్షల కోట్ల టర్నోవర్‌గా పురోగమిస్తోంది. ఫుడ్ అండ్ గ్రాసరీ తర్వాత ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో అత్యంత ప్రధాన, ప్రభావవంతమైన ఇండస్ట్రీగా విరాజిల్లుతోంది.**

సర్వేలే సాక్ష్యం

'ఇండియా లెండ్స్' చేసిన సర్వే మేరకు సొంత ఖర్చుతోనే పెళ్లిచేసుకోవాలనుకుంటున్న 26 శాతం అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు.. ఆ ఖర్చును పర్సనల్ లోన్‌తో భర్తీ చేసుకుంటున్నారట. వాళ్లలో చాలామంది పెళ్లికి సంబంధించి ఒక్క ఈవెంట్‌కే రూ. లక్ష నుంచి రూ. అయిదు లక్షల వరకు ఖర్చు చేస్తున్నారు. దీని మీదే వెడ్డింగ్‌వైర్ ఇండియా అనే సంస్థ చేసిన అధ్యయనంలో ఒక్క నిరుడే మన దేశంలో పెళ్లి ఖర్చు అమాంతం రూ. 29.6 లక్షలకు చేరినట్టు తేలింది. పెళ్లి జంటల్లోని మూడోవంతు జంటలు తమ పెళ్లికి రూ. 30 లక్షలకు పైనే వెచ్చిస్తుంటే మిగిలిన జంటలు రూ. 50 లక్షలకు పైగా ఖర్చుపెడుతున్నారని ఆ సర్వే నివేదిక.

అప్పులు బారెడు... జీతం మూరెడుగానే!

డబ్బు ఖర్చు పెట్టడం చాలా ఈజీ. కూడబెట్టడమే బహు కష్టం. రూ. లక్ష సమకూర్చుకోవడానిక్కూడా కనీసం ఏడాది పడుతుంది. అలాంటిది మూడు లేదా అయిదురోజుల పెళ్లిలోని ఒక్కో వేడుకకు రూ. లక్ష నుంచి రూ. 5 లక్షల దాకా పెట్టే ఖర్చు జీవితానికి ఎంత భారమవుతుందో తెలుసా! ఆ అప్పు తీర్చడానికి ఆ జంటలు.. అప్పుడే పిల్లల్ని వద్దనుకోవడం దగ్గర్నుంచి ఇల్లు, ఇతర స్థిర, చరాస్తులను సమకూర్చుకోవడం దాకా అన్నిటినీ వాయిదా వేసుకుంటున్నారు. అపార్ట్‌మెంట్ డౌన్‌పేమెంట్‌కి పనికొచ్చే డబ్బును, భవిష్యత్ ప్రణాళికలను.. ఆఖరకు ఇన్సూరెన్స్ పాలసీలను సైతం బ్రేక్ చేసి మరీ పెళ్లి బట్టలు, ఈవెంట్ డెకరేషన్ కోసం చేసిన అప్పు తీరుస్తున్న జంటలున్నాయి. ఇలా ఆ లోన్ వాళ్ల పెళ్లిని మధుర జ్ఞాపకంగా మలచకపోగా సంసారాన్ని చింతల చితిగా మారుస్తోంది.

క్రైసిస్‌లో కాపురాలు

దరఖాస్తుదారుల క్రెడిట్ స్కోర్‌ను బట్టి వెడ్డింగ్ లోన్స్, పర్సనల్ లోన్స్ ఏడాదికి పది నుంచి 24 శాతం దాకా మంజూరవుతున్నాయట. వీటికి కట్టలేకుండా పేరుకుపోయిన ఈఎమ్ఐల వడ్డీ వచ్చి చేరి.. ఎంత జీతం వచ్చినా, అత్యవసరాలకే ఎసరు వస్తోంది. ఈ క్రైసిస్ కాపురంలో కలతలను రేపుతోందంటున్నారు ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు. పెరుగుతున్న రుణభారాన్ని తీర్చడానికి ఓవర్ టైమ్, పార్ట్‌టైమ్ జాబ్‌ల కోసం వెదుక్కుంటున్న జంటలూ ఉన్నాయి. నెల తిరిగేసరికల్లా వచ్చే ఈ ఈఎంఐల ఒత్తిడి తట్టుకోలేక భార్యాభర్తల డైనింగ్ టేబుల్ కాన్వర్జేషన్స్ కలహాలతో ముగుస్తున్నాయి. ఎడమొహం పెడమొహంగా ఉదయాలు మొదలవుతున్నాయి.

అప్పు తప్పు కాదు కానీ..

లోన్ తీసుకోవడంలో తప్పులేదు. కానీ ఎందుకు తీసుకుంటున్నాం.. దేనిమీద ఖర్చు పెడుతున్నామనే ఎరుక, స్పష్టత చాలా అవసరం అంటున్నారు ఆర్థికవిశ్లేషకులు. ఇల్లు కట్టుకోవడానికో, వ్యాపారం ప్రారంభించడానికో, మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించే చదువుకోసమో అప్పు చేయడం సబబే. కానీ.. పైసా రాబడి లేనిచోట అప్పు చేసి మరీ డబ్బును వెదజల్లడం తెలివైన నిర్ణయం కాదని చెబుతున్నారు. పరస్పర గౌరవ మర్యాదలు, సర్దుబాట్లు, ప్రేమాభిమానాలతో పెళ్లి చేసుకోవాలి. మంచి కుటుంబంగా స్థిరపడాలి. కానీ ఆడంబరాల వేడుకగా.. ఫొటోలు, వీడియోలతో కనిపించే అప్పుగా కాదని సూస్తున్నారు ఆర్థికనిపుణులు, విశ్లేషకులు, ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు. కలలు సాకారమవ్వాల్సిందే! మధురమైన జ్ఞాపకాలను క్రియేట్ చేసుకోవాల్సిందే! కానీ ఈ రెంటికి మూల్యం మన జీవితం కాకూడదు! అప్పుడే సాకారమైన కలలు మధుర జ్ఞాపకాలుగా మిగిలిపోతాయి.

దేశవ్యాప్తంగా ఆలయాల్లో నృత్య ప్రదర్శనలు ఇస్తూ టెంపుల్ డ్యాన్సర్‌గా పేరుతెచ్చుకుంది విజయవాడవాసి కూచిపూడి నృత్యకారిణి కావ్య కంచర్ల. దసరా నవరాత్రుల సందర్భంగా తన విద్యార్థులతో కలిసి అమ్మవారి రూపాలను వివిధ ఆలయాలలో నృత్యరూపకాలుగా ప్రదర్శిస్తున్నారు. జాతీయ స్థాయిలో జరిగే కేరళ తరంగ్‌లో పాల్గొని విజేతగా నిలిచారు. గిన్నిస్‌బుక్ రికార్డ్‌లోనూ చోటు సంపాదించారు. నృత్యం ద్వారా తమ శక్తిని ఎలా ప్రదర్శిస్తారో ఈ సందర్భంగా వివరించారు.

నృత్యార్చనం



నవశక్తి

"దసరా నవరాత్రులలో అంతటా అమ్మవారే కనిపిస్తుంటారు. ఇక విజయవాడలోనే కొలువైన అమ్మవారికి చేరువలో ఉంటూ నృత్యం ద్వారా సేవ చేసుకోవడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నాం. ఇక్కడ ఉన్న వివిధ ఆలయాలకు ముందుగానే అప్లికేషన్స్ ఇచ్చాం. వారు ఇచ్చిన టైమ్ ప్రకారం నృత్యం ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నాం.

అలసట తెలియదు

నవరాత్రుల మొదటి రోజు నుంచి ఈ రోజు వరకు ఆరు ప్రదర్శనలు ఇచ్చాం. అమ్మవారి మీద ఎన్నో గీతాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒక్కో గీతాన్ని ఒక్కో ఆలయంలో మాకు ఇచ్చిన సమయం వరకు ప్రదర్శన ఇస్తున్నాం. పూర్తయ్యాక పెద్ద వయసున్నవారు కూడా ఏమాత్రం సంకోచించకుండా మమ్మల్ని కలిసి 'ఆ అమ్మవారే నృత్యం చేస్తున్నారా అనే భావన కలిగింది' అని చెప్పినప్పుడు కలిగే ఆనందం మాటల్లో వర్ణించలేనిది. ఒక తొంభైఏళ్ల బామ్మగారు ప్రదర్శన పూర్తయ్యాక వచ్చి తన చిన్నప్పుడు నేర్చుకున్న ఆలాపన ఇప్పుడు గుర్తుకు వచ్చిందని భావయుక్తంగా పాడి వినిపించారు. 'ఆ అమ్మవారు ఈ రూపంలో నాకు కనిపించారు' అని పొంగిపోయారు. ఇలాంటి ఎన్నో అనుభూతులను ప్రతిసారీ మేం పొందుతుంటాం. మా దగ్గర నృత్యం నేర్చుకునే విద్యార్థులు కూడా 'అమ్మవారి నృత్యంలో అలసట ఎందుకు రాదు' అని అడుగుతుంటారు. నృత్యం ఒక యాక్టివిటీ కాదు దైవికంగా ఎంత దగ్గరవుతుంటామో ఈ నృత్యం మాకు స్పష్టం చేస్తుంటుంది.

విజయవాడ అంటేనే అమ్మవారు. దసరానవరాత్రుల్లో ఆలయాల్లో మేం నృత్యం చేయడం అంటే అమ్మకు దగ్గరగా ఉన్నట్టే. ఒక భక్తి పూర్వక ప్రార్థన. మా నృత్యాన్ని అమ్మ చూస్తుంది అనే భావనతోనే చేస్తాం. 'ఎంతోసేపు నృత్యం చేసినా అలసటగా ఎందుకు అనిపించడం లేదు?' అని మా విద్యార్థులు అడుగుతుంటారు. ఆధ్యాత్మికంగా అమ్మవారికి దగ్గరగా ఉంటే మరేమీ తెలియదు.

అమ్మవారి ప్రతి రూపం మనకు ప్రేరణ ఇచ్చే పాఠమే. మన జీవన విధానానికి ఎంతగానో తోడ్పడేదే. ఆ శక్తిని మేం నృత్యం ద్వారా ప్రదర్శించడమే కాదు మేమూ పొందుతుంటాం. సేవ చేస్తున్న కొద్దీ శక్తి పెరిగేదే. శ్రీశైలం, తిరుపతి, శిరిడీ, మహానంది, భద్రాచలం, హరిద్వార్, కేదార్‌నాద్, బదరీనాద్... ఇలా మనదేశంలోని ప్రముఖ దేవాలయాల్లో నృత్య ప్రదర్శనలు ఇచ్చే అవకాశం లభించింది. వందల,

వేల మంది ముందు ప్రదర్శనలు ఇస్తుంటాం కాబట్టి ధైర్యం పెరుగుతుంది. మధురమైన మాటతీరు, ఏకాగ్రత.. ఇలా ఎన్నో పాజిటివ్ అంశాలు పెరుగుతాయి. రోజూ సాధన చేయడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. మానసిక ఆనందం కలుగుతుంది. వీటన్నింటి వల్ల జీవనశైలి కూడా బాగుంటుంది.

బీఎస్సీ కంప్యూటర్స్‌లో డిగ్రీ, నృత్యంలో డిప్లొమా చేశాను. మా అమ్మ మాధవికి కూచిపూడి నృత్యం అంటే చాలా ఇష్టం. నాలుగేళ్ల వయసు నుంచి నాకు నృత్యం నేర్పించారు. ఐదేళ్ల వయసు నుంచి ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నాను. అకాడమీ పెట్టి, నృత్యసేవను కొనసాగిస్తూ ఉండాలని మా నాన్న కల. నాన్న వెంకట రత్నకుమార్ కరోనాలో మాకు దూరమయ్యారు. నాన్న కలను నెరవేర్చడానికి 'పంచమవేద' అకాడమీ ద్వారా కృషి చేస్తున్నాను. జాతీయ స్థాయి నృత్య పోటీ అయిన కేరళ తరంగ్‌లో పాల్గొన్ని విజేతగా నిలిచాను. ఇప్పటి వరకు 1500 కు పైగా ప్రదర్శనలు ఇచ్చాను. గ్రూప్‌గా చేసిన శతనృత్య యాగంలో పాల్గొనే అవకాశం రావడంతో గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ లో చోటు దక్కింది. ఎంతో సాధన చేస్తూ శక్తిని పెంచుకోవడానికే ఈ నృత్య సేవ చేస్తున్నాను' అని వివరించారు ఈ నృత్యకారిణి.

– నిర్మలారెడ్డి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి